**SORTIE MONT SUTTON**

**DESCRIPTION DE CE QUE TU AS FAIT LE JOUR AVANT LA SORTIE EN PRÉPARATION POUR LA RANDONNÉE EN MONTAGNE :**

|  |
| --- |
| **J’ai préparé mon sac avec mes vêtements multicouche.**   * **Under Armor** * **Un tissu de polyester a 100%** * **Un manteau imperméable** * **Bouteille d’eau** * **Système multicouche avec les bas**   **La veille j’ai pris un bon sommeil pour avoir mes énergies le prochain jour.** |

**MAINTENANT QUE LA RANDONNÉE EST CHOSE DU PASSÉE, QUE FERAIS-TU DIFFÉREMENT POUR MIEUX TE PRÉPARER?**

|  |
| --- |
| **Faire des échauffements pour me préparer à monter la pente, car j’ai eu un peu ma au genoux.**  **Apporter moins de vêtements, car j’ai eu beaucoup trop chaud.** |

**DESCRIPTION DE LA JOURNÉE EN DÉTAIL (COMME UN JOURNAL DE BORD) :**

|  |
| --- |
| **Au début de la pente je m’amusais, car on était dans le groupe que nous avons choisi. La monter était facile, un peu apique mais on parlait et sa c faite avec des rires. Le moniteur était un personnage joyeux qui nous donnait le gout de monter et qui donnait un bon rythme au groupe. Rendu en haut la vue que nous avion pu voir était magnifique et sa valait la peine de monter la montagne pour voir le résultat. La descente était plus longue que monté, car on était pris derrière un group un peu plus lent que celle à mon équipe.** |

**UNE FOIS LA RANDONNÉE TERMINÉE, EST-CE QUE TU AVAIS PRÉPARER TON RETOUR À LA MAISON? (COLLATION, VÊTEMENTS, AUTRES…) ÉLABORE TA RÉPONSE?**

|  |
| --- |
| **Dans ma boite a lunche il restait une petite collation et rendu chez moi je suis allé me reposer, car la journée a pris toute mon énergie. Je dois l’avouer mas je n’ai pas bien mangé cette soirée alors sa la toute gâcher ma monter au Sutton.** |